

Crema de Maíz

Sirve: 50o100 Porciones

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Mantequilla	4 oz		8 oz	
Aceite de canola	4 oz		8 oz	
Cebollas Españolas, cortadas en cubitos	3 lb		6 lb	
Apio, cortado en cuadritos	2 lb		4 lb	
Harina, para todo uso	3/4 lb		1 1/2 lb	
Agua		3 cuarto gl		1 1/2 gl
Hojas de laurel, secas		4 hojas		8 hojas
Condimento de ave (opcional)		1 1/2 cda		1 Cda
Papas, cortadas en cuadritos	8 lb		16 lb	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	270 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	
Componentes de la Comida	
Frutas	1/2 taza
Vegetales	1/2 taza

	Granos de maíz, congelados		
Leche descremada 1%	2 cuarto gl		1 gl
Sal	1 1/2 Cdas		3 Cdas
Pimienta blanca, molida	1 cdta		2 cdtas
Perejil, seco	2 Cdas		1/4 taza

Preparación

1. Derrita la mantequilla en una olla o una sartén basculante. Agregue el aceite.
2. Cocine las cebollas en la mezcla de la mantequilla-aceite por 5 minutos a temperatura media o hasta que los vegetales estén blandos. No los dore.
3. Agregue el apio a las cebollas y cocine a temperatura media por 10 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. No los dore.
4. Agregue la harina a los vegetales, cubriéndolos uniformemente.
5. Sobre temperatura media, cocine la harina por 5 minutos, usando precaución para no quemar la harina.
6. Lentamente agregue el agua. Revuélvalo bien. Asegúrese de que no quede harina pegada al fondo de la olla.
7. Agregue las hojas de laurel, el condimento de aves (opcional) y las papas.
8. Hiérvalo a temperatura baja hasta que las papas estén blandas.
9. Agregue el maíz y la leche. Cocínelo completamente, pero no lo hierva después de agregar la leche.
0. Sáquele las hojas de laurel. Agregue la sal y la pimienta

blanca.

1. Termínelo con el perejil picado.
2. Sirva 1 taza (8 oz).

Notas

Consejos Adicionales:

Usted puede encontrar la receta para 25 porciones y la de porciones tamaño familiar [acá](#).

Origen: NH Obesity Prevention Program, DHHS, DPHS